

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

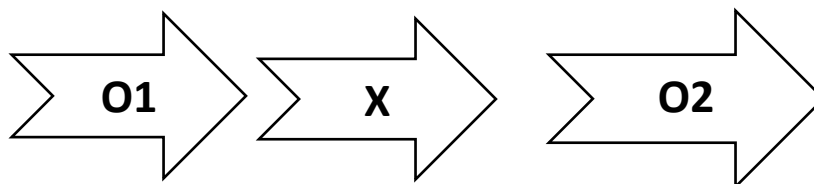
3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen, di mana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Mengenai metode eksperimen (Arikunto,2010) menjelaskan bahwa “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu”. (Sugiyono,2012) mengungkapkan bahwa “Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari efektivitas perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Dari definisi beberapa ahli diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa eksperimen adalah metode yang bisa digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari efektivitas dengan memberikan perlakuan atau tretmen pada suatu kelompok. Berdasarkan uraian penelitian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang memberikan perlakuan terhadap objek penelitian tersebut, berusaha menemukan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat ini dan penelitian yang dilakukan tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada saat sekarang (aktual).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, Bentuk desain yang digunakan adalah desain model One Group Pretest – Posttest Desain (Sugiono,2019) seperti gambar berikut :



Gambar 3.1
Dsain penelitian
(Sumber : Sugiono,2019)

O1= Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Nodel treatment (pemberian perlakuan)

O2 = Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

Untuk pendekatan penelitian dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, Menurut Sugiyono (2019, hlm. 8) bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dilapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal.

Pada design ini tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut pretest. Pretest diberikan pada kelas eksperimen (O1). Setelah dilakukan pretest, penulis memberikan perlakuan berupa Latihan *circuit training* (X), pada tahap akhir penulis memberikan posttest (O2).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2010:117). Populasi diartikan dalam wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Arifin 2011) menjelaskan “populasi atau *universe* adalah keseluruhan objek yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi”.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat di gambarkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian tempat diperolehnya informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Cikakak dengan jumlah 20 orang. Dengan

mengambil populasi ini peneliti melihat letak geografis sekolah dekat dengan pantai dan karakteristik populasi semua laki-laki dengan usia 17-19 tahun.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut sugiyono (2015) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Karena populasi tidak terlalu banyak, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 20 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (*total sampling*). Penarikan sampel ini dilandasi arikunto (2006). Bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka di dalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data.

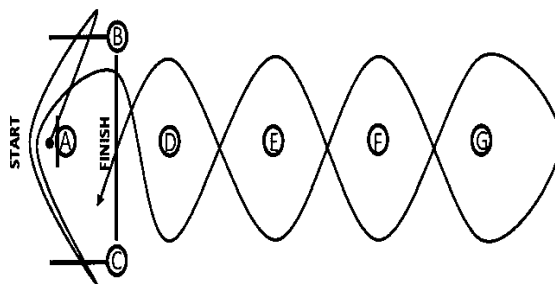
Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan pada variable dan permasalahan yang diteliti. Hal ini dimaksudkan agar semua aspek yang diteliti dapat diamati secara menyeluruh dan tujuan penelitian yang ditetapkan dapat tercapai. Menurut (Sugiyono 2019, hlm. 102) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara – cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 12) Tes merupakan alat ukur untuk memperoleh data/informasi, sedangkan pengukuran merupakan proses untuk memperoleh data/informasi dari individu atau obyek. Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 Tes *Dribbling*

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen Tes *Dribbling* pada

Olahraga Futsal yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,8912. Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati *cone* G,F,E,DA
- 2) Melakukan *dribbling* samping A-B
- 3) Melakukan *dribbling* samping A-C
- 4) Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- 5) Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



Gambar 3.2

Tes Keterampilan Dribbling Futsal

(Sumber: Pengembangan instrument tes dribbling pada olahraga futsal, 2018)

Alat yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Lapangan Futsal | (5) <i>Stopwatch</i> |
| (2) Bola | (6) Lakban |
| (3) <i>Cone</i> | (7) Alat tulis |
| (4) Peluit | |

Tabel 3.1

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20

Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang sekali	>15,81

(Norma Kecepatan *Dribbling*)

3.5 Alur Penelitian

Penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki langkah-langkah didalamnya. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai yang peneliti harapkan. Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, penulis menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan nantinya. Langkah pertama yang penulis lakukan adalah mengkaji masalah penelitian lalu menyusun draft penelitian yang sebelumnya telah dikonsultasikan bersama dosen pembimbing.

Selanjutnya, penulis akan memberikan treatment latihan *circuit training* pada kelompok eksperimen selama 12 kali pertemuan yang diakhiri dengan test akhir menggunakan Tes *dribbling*. Setelah itu, nantinya penulis akan memperoleh data mentah hasil penelitian yang kemudian akan penulis olah dan analisis agar nantinya memperoleh data statistika yang kemudian dibahas secara lebih spesifik. Langkah terakhir, setelah analisis data selesai penulis akan menyimpulkan hasil dari penelitian dan juga memberikan rekomendasi serta saran dari penelitian yang telah penulis lakukan.

3.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat yang penulis ambil untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh model latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* di lapangan futsal dan lapangan pasir pantai. Lokasi penelitian yaitu bertempat di pantai karanghau palabuhan ratu dan lapangan futsal prinanda palabuhanratu. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan seminggu tiga kali pada jam 16.00 – 18.00 WIB.

3.7 Treatment/Perlakuan

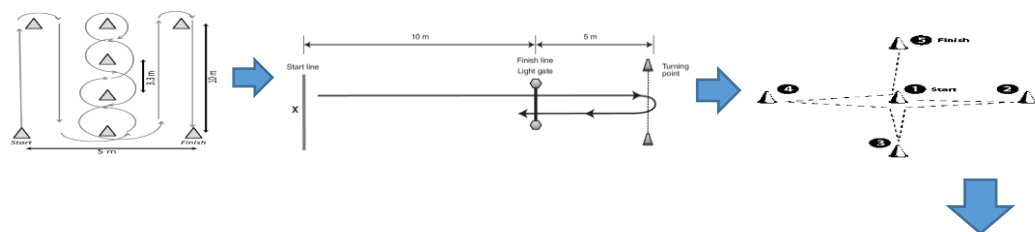
3.7.1 Program Latihan

Tabel 3.2

Perencanaan Program Latihan <i>Circuit Training</i> Untuk Meningkatkan Kelincahan <i>Dribbling</i> Dalam Futsal												
Tahun	2023											
Meso/bulan	Maret											
Mikro/minggu	1			2			3			4		
Hari	Senin	Rabu	Jumat	Senin	Rabu	Jumat	Senin	Rabu	Jumat	Senin	Rabu	Jumat
Tanggal	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Keterangan	Pretes	Treatment/latihan										postes

(Master Plan Program Latihan)

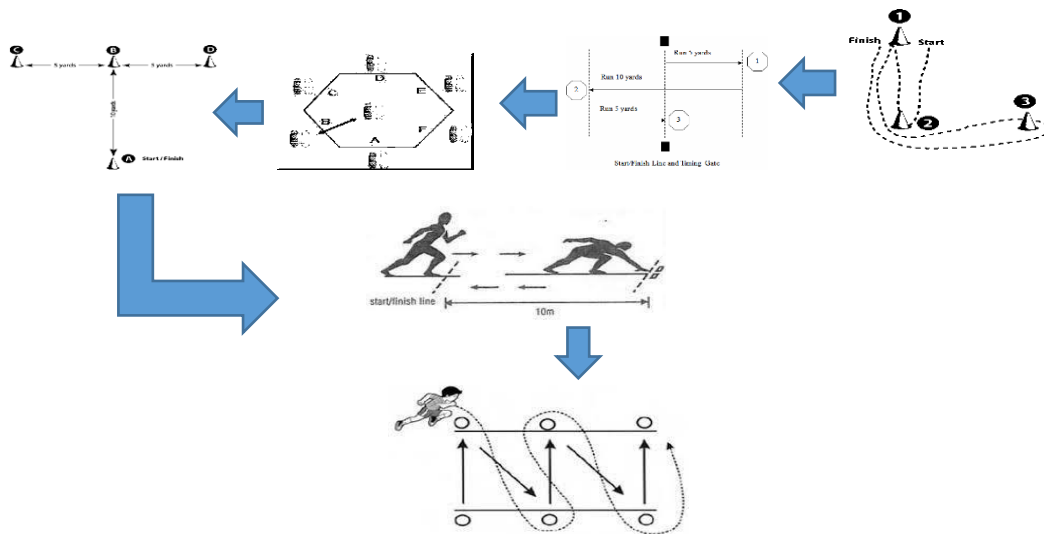
3.7.1.1 Adapun bentuk-bentuk latihan di setiap pos nya yaitu :



Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Gambar 3.3
Latihan *circuit training*
(Sumber , Articlesiana)

Dari latihan di atas terdiri dari bentuk-bentuk latihan *circuit training* dengan 9 pos yaitu :

- 10) Pos 1 : *Dribbling Illionis*
- 11) Pos 2 : *Dribbling Agility*
- 12) Pos 3 : *Dribbling Compas Drill*
- 13) Pos 4 : *Dribbling Agility T*
- 14) Pos 5 : *Hexagon*
- 15) Pos 6 : *Dribbling Pro Aagility Shuttle*
- 16) Pos 7 : *Dribbling Three-cone Dhuttle*
- 17) Pos 8 : *Shuttle Run*
- 18) Pos 9 : *Dribbling Zig-zag*

Tabel 3.3

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN												
LATIHAN CIRCUIT TRAINING KELINCAHAN DRIBBLING												
UNIT LATIHAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
SIKLUS MIKRO												
INTENSITAS		81%	82%	83%	84%	85%	86%	87%	88%	89%	90%	

(Rencana program latihan *circuit training* kelincahan *dribbling*)

3.7.1.2 Adapun program latihan di setiap pertemuan untuk di lapangan lantai yaitu :

1) Pertemuan 1

Kegiatan dengan dilakukannya pretest sebagai berikut :

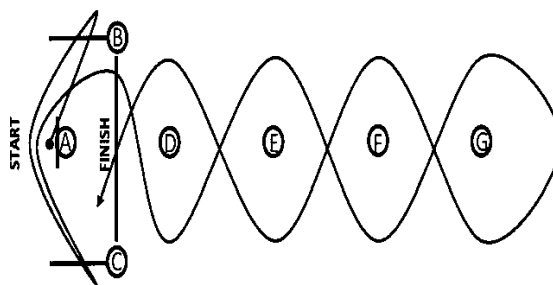
Pemanasan statis dan dinamis 10 menit kemudian dilanjutkan dengan

Tes *Dribbling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,8912.

Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes yaitu :

- a. *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati *cone* G,F,E,DA
- b. Melakukan *dribbling* samping A-B
- c. Melakukan *dribbling* samping A-C
- d. Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- e. Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



Gambar 3.4 Tes Dribbling

(Sumber: Pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal,2018)

Alat dan Bahan yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

- (1) Lapangan Futsal
- (2) Bola
- (3) *Cone*
- (4) Peluit
- (5) *Stopwatch*
- (6) Lakban
- (7) Alat tulis

Tabel 3.4

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang sekali	>15,81

(Norma Kecepatan *Dribbling*, 2018)

2) Pertemuan 2

Tabel 3.5 Program latihan 1

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	80 %	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

3) Pertemuan 3

Tabel 3.6 Program latihan 2

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	81 %	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

4) Pertemuan 4

Tabel 3.7 Program latihan 3

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

5) Pertemuan 5

Tabel 3.8 Program latihan 4

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

6) Pertemuan 6

Tabel 3.9 Program latihan 5

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

7) Pertemuan 7

Tabel 3.10 Program latihan 6

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

8) Pertemuan 8

Tabel 3.11 Program latihan 7

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

9) Pertemuan 9

Tabel 3.12 Program latihan 8

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

10) Pertemuan 10

Tabel 3.13 Program latihan 9

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	89%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	89%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

11) Pertemuan 11

Tabel 3.14 Program latihan 10

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

12) Pertemuan 12

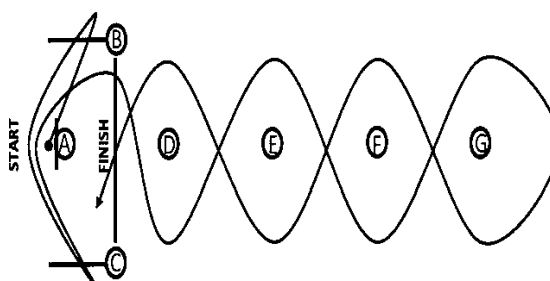
Kegiatan dengan dilakukannya posttest sebagai berikut :

Pemanasan statis dan dinamis 10 menit kemudian dilanjutkan dengan

Tes *Dribbling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,8912. Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati *cone* G,F,E,DA
- b. Melakukan *dribbling* samping A-B
- c. Melakukan *dribbling* samping A-C
- d. Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- e. Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



Gambar 3.5 Tes *Dribbling*

(Sumber: Pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal,2018)

Alat dan Bahan yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Lapangan Futsal | (5) <i>Stopwatch</i> |
| (2) Bola | (6) Lakban |
| (3) <i>Cone</i> | (7) Alat tulis |
| (4) Peluit | |

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.15 Norma Kecepatan Dribbling

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang sekali	>15,81

Setelah melakukan tes kemudian dilanjutkan dengan pelepasan dengan waktu 10 menit

3.7.1.2 Adapun program latihan di setiap pertemuan untuk di lapangan pasir yaitu :

1) Pertemuan 1

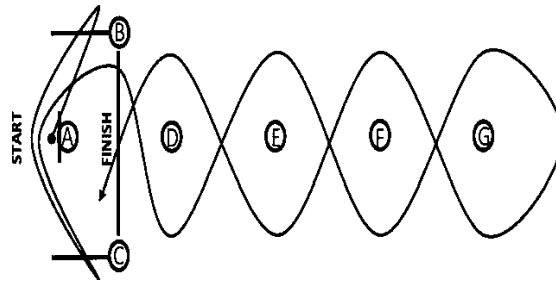
Kegiatan dengan dilakukannya pretest sebagai berikut :

Pemanasan statis dan dinamis 10 menit kemudian dilanjutkan dengan

Tes *Dribbling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,8912. Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati *cone* G,F,E,DA
- b. Melakukan *dribbling* samping A-B
- c. Melakukan *dribbling* samping A-C
- d. Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- e. Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



Gambar 3.6 Tes *Dribbling*

(Sumber: Pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal,2018)

Alat dan Bahan yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

- (1) Lapangan Futsal
- (2) Bola
- (3) *Cone*
- (4) Peluit
- (5) *Stopwatch*
- (6) Lakban
- (7) Alat tulis

Tabel 3.16 Norma Kecepatan *Dribbling*

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang sekali	>15,81

Setelah melakukan tes kemudian dilanjutkan dengan pelepasan dengan waktu 10 menit

2) Pertemuan 2

Tabel 3.17 Program latihan 1

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	80 %	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	80%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

3) Pertemuan 3

Tabel 3.18 Program latihan 2

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	81 %	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	81%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

4) Pertemuan 4

Tabel 3.19 Program latihan 3

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	82%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

5) Pertemuan 5

Tabel 3.20 Program latihan 4

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	83%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

6) Pertemuan 6

Tabel 3.21 Program latihan 5

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					5 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	84%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

7) Pertemuan 7

Tabel 3.22 Program latihan 6

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	85%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

8) Pertemuan 8

Tabel 3.23 Program latihan 7

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	86%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

9) Pertemuan 9

Tabel 3.24 Program latihan 8

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	87%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

10) Pertemuan 10

Tabel 3.25 Program latihan 9

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	89%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	89%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	88%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

11) Pertemuan 11

Tabel 3.26 Program latihan 10

No	Jenis latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Volume	Istirahat	Durasi
1.	Pemanasan	Jogging					7 menit
		Statis/dinamis					10 menit
2.	<i>Dribbling zig-zag</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
3.	<i>5-0-5 dribbling</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
4.	<i>Dribbling compass drill</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
5.	<i>Dribbling agility T</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
6.	<i>Hexagon</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
7.	<i>Dribbling Three-cone shuttle</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
8.	<i>Dribbling illionis</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
9.	<i>Shuttle Run</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
10.	<i>Dribbling Pro Agility Shuttle</i>	90%	3 kali	3 kali	9 kali	1 menit	5 menit
11.	Pelemasan						5 menit

12) Pertemuan 12

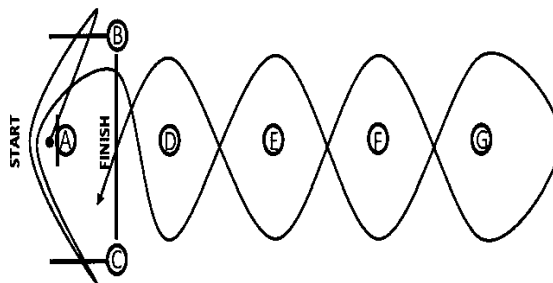
Kegiatan dengan dilakukannya posttest sebagai berikut :

Pemanasan statis dan dinamis 10 menit kemudian dilanjutkan dengan

Tes *Dribbling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,8912. Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati *cone* G,F,E,DA
- b. Melakukan *dribbling* samping A-B
- c. Melakukan *dribbling* samping A-C
- d. Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- e. Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



**Gambar 3.7 Tes Keterampilan *Dribbling* Futsal
(Sumber: Pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal,2018)**

Alat dan Bahan yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Lapangan Futsal | (5) <i>Stopwatch</i> |
| (2) Bola | (6) Lakban |
| (3) <i>Cone</i> | (7) Alat tulis |
| (4) Peluit | |

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.27

Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang sekali	>15,81

(Norma Kecepatan *Dribbling*)

Setelah melakukan tes kemudian dilanjutkan dengan pelepasan dengan waktu 10 menit.

3.7 Analisis data

Untuk membenarkan hipotesis yang telah dirumuskan, untuk itu diperlukan pengolahan dan analisis data, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2019 hlm. 147) analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, meyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif maka statistik yang digunakan merupakan statistic inferensial.

3.7.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogrov Smirnov. Kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat untuk menguji hipotesis menggunakan statistik parametrik.

- Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 , hasil pengujian bahwa penyebaran tidak normal (tidak simetris)
- Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas >0.05 hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris)

3.7.2 Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansivariansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis Uji Paired Sampel t-Test dan anova. Uji homogenitas menggunakan uji Homogenitas Levene Statistics dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS.

- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data adalah homogen, dan
- Jika nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi data adalah tidak homogen.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan Uji Paired sample t-Test digunakan untuk menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh subjek yang sama. Uji Paired Sample t-Test, merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Sedangkan jika salah satu data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen maka uji hipotesis yang digunakan untuk menganalisis data tersebut menggunakan uji statistik non parametrik.

- Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh
- Jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh